

## Yogi Tea Positive Energy Myrtille Hibiscus 17 Sachets

EAN: 4012824402201 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusion ayurvédique à base de maté, d'hibiscus, de canneberges et de thé noir.*

### LA DESCRIPTION

**Boost d'énergie avec le yoga :** Si vous avez besoin d'un regain d'énergie, le yoga peut être une pratique efficace. Une posture que vous pouvez essayer pour augmenter votre énergie est la suivante :

Commencez par vous tenir debout dans une position verticale confortable, les pieds légèrement écartés. Étirez vos bras, de préférence jusqu'à ce qu'ils touchent vos oreilles, et entrecroisez vos mains.

Inspirez profondément par le nez tout en gardant les bras tendus. Ensuite, expirez en vous abaissant dans un squat, en gardant vos pieds fermement ancrés et en équilibre sur le sol. Cette pose est connue sous le nom de pose du corbeau.

À l'inspiration, revenez en position debout avec la colonne vertébrale et la tête droites, tournées vers l'avant. À chaque expiration, sentez-vous énergique et puissant en vous levant. Continuez à faire cet exercice pendant 3 minutes en respirant vigoureusement par le nez.

A chaque répétition de cette séquence, vous remarquerez comment votre corps est activé et rempli d'une énergie renouvelée. Cette pratique stimule la circulation sanguine et oxygène tout votre système, vous procurant une sensation de vitalité et de vigueur.

N'oubliez pas d'écouter votre corps et d'adapter la posture en fonction de vos propres capacités. Si vous ressentez une gêne ou une douleur, arrêtez-vous et demandez conseil à un instructeur de yoga expérimenté.

Intégrez cette séquence à votre routine de yoga et profitez de l'énergie revitalisante qu'elle vous procure !

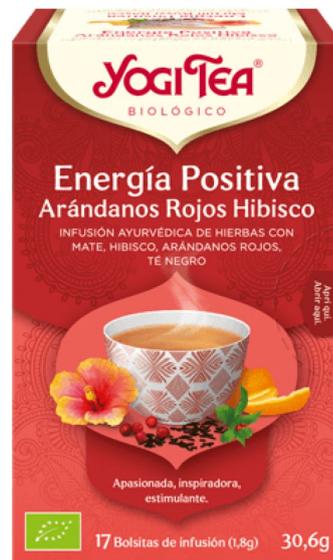
### Quelle est la composition de Yogi Tea Positive Energy Myrtille Hibiscus ?

- Thé noir (Assam)
- Hibiscus
- yerba maté
- Réglisse
- Citronnelle
- jus de citron déshydraté



## Yogi Tea Positive Energy Myrtille Hibiscus 17 Sachets

**EAN:** 4012824402201 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- rose canine
- Betterave
- canneberges rouges
- Cannelle
- Poivre noir
- Peau d'orange
- Romarin
- huile essentielle d'oranger
- Gingembre
- Guarana
- racine de ginseng
- Cardamome
- Clou

Infusion bio et vegan.

